

12.04.2021

Kraina emocji – złość

Rozwijanie umiejętności nazywania emocji
Kształtowanie umiejętności samoregulacji emocji
Ćwiczenie motoryki małej

Kochani,
dzisiaj poruszymy temat złości. Będziemy się uczyć radzenia sobie z tą
trudną emocją. Przygotujcie balon, mąkę ziemniaczaną, butelkę, lejek,
włóczkę oraz flamastry.

Zacznijmy od małej rozgrzewki. Posłuchajcie piosenki i spróbujcie do niej zatańczyć.
[Gimnastyka Smyka - YouTube](#)

Teraz, kiedy jesteście już rozgrzani posłuchajcie wiersza

D. Gellner "Zły humorek"

*Jestem dzisiaj zła jak osa!
Złość mam w oczach i we włosach!
Złość wyłazi mi uszami
I rozmawiać nie chcę z wami!*

*A dlaczego?
Nie wiem sama
Nie wie tata, nie wie mama...*

*Tupię nogą, drzwiami trzaskam
I pod włos kocura głaskam.*

*Jak tupnęłam lewą nogą,
Nadepnęłam psu na ogon.
Nawet go nie przeprosiłam
Taka zła okropnie byłam.*

*Mysz wyjrzała z mysiej nory:
Co to znowu za humory?
Zawołałam: - Moja sprawa!
Jesteś chyba zbyt ciekawa.
Potrąciłam stół i krzesło,
co mam zrobić, by mi przeszło?!*

*Wyszłam z domu na podwórze,
Wpakowałam się w kałużę.
Widać, że mi złość nie służy,
Skoro wpadłam do kałuży.
Siedzę w błocie, patrzę wkoło,*

Wcale nie jest mi wesoło...

Nagle co to?

Ktoś przystaje

Patrzcie! Rękę mi podaje!

To ktoś mały, tam ktoś duży -

Wyciągają mnie z kałuży.

Przyszła pies i siadł koło mnie

Kocur się przytulił do mnie,

Mysz podała mi chusteczkę:

Pobrudziłaś się troszeczkę!

Widzę, że się pobrudziłam,

Ale za to złość zgubiłam

Pewnie w błocie gdzieś została.

Nie będę jej szukała!

A teraz spróbujcie odpowiedzieć na pytania do tekstu:

- *Kto występował w wierszu?*
- *Jakie humory miała dziewczynka?*
- *Komu robiła na złość?*
- *Dlaczego wszystko jej przeszkadzało?*
- *Kto pomógł dziewczynce?*
- *Kiedy dziewczynka zgubiła zły humor?*
- *W jakiej sytuacji się złościmy?*
- *Jak się zachowujemy kiedy opanuje nas złość?*
- *Czym grozi takie złe zachowanie?*

Teraz kiedy już wiecie czym jest złość spróbujcie wymyślić swoje sposoby żeby siebie z nią radzić? Macie jakieś pomysły?

Zaproponuje Wam kilka rozwiązań:

1. Przesuwanie ściany – stańcie przy ścianie i próbujcie ją przesunąć swoimi rękami.
2. Wytupanie złości – znajdziecie miejsce w którym czujecie się bezpiecznie i tupcie nóżkami.
3. Uderzanie w poduchę
4. Słuchanie muzyki -możecie wybrać muzykę relaksacyjną lub taką, którą najbardziej lubicie.
5. Pójście na spacer – jest to bardzo dobra okazja do pozbycia się złości oraz do rozmowy na temat złości.

Spróbujcie przeciwzyć sposób pierwszy, drugi i trzeci.

Wykonamy jeszcze świetną zabawkę, która pozwoli Wam na poradzenie sobie ze złością, będzie to gniotek.

Kochani połóżcie na stole przedmioty przedmioty : balon, mąkę ziemniaczaną, słomkę lub wykałaczkę, butelkę 500ml, lejek, włóczkę oraz flamastry).

Na początku wsypujemy mąkę do wysokości 1/2 lub 3/4 butelki w zależności od wielkości balona. Najlepiej robić to przez lejek, poruszając w środku słomką lub wykałaczką, aby przesypywało się bez zastoju. Następnie dmuchamy balon, skręcamy go i zakładamy na butelkę. Teraz wystarczy butelkę obrócić w taki sposób, aby mąka przesypała się do nadmuchanego balona. Można to przyspieszyć ściskając kilkakrotnie butelkę. Wypełniony mąką balon ściągamy z butelki, spuszcza powoli powietrze związujemy go i zabieramy się za dekorowanie. Na czubku głowy naszego Pana Gniotka przywiązujemy włóczkę i rysujemy markerem buzię. Nasza zabawka jest już gotowa.



Pozdrawiam Was gorąco
Ciocia Kasia 😊